



FACULDADE DO FUTURO - FAF
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – HABILITAÇÃO EM
LICENCIATURA

A ABORDAGEM DO TEMA SAÚDE - TRANSTORNOS ALIMENTARES - NAS
AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: Um Relato de Experiência Docente

João Kleber Braga de Souza
Victória Marcelino Gomes

MANHUAÇU

2022



FACULDADE DO FUTURO - FAF
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – HABILITAÇÃO EM
LICENCIATURA

João Kleber Braga de Souza

Victória Marcelino Gomes

A ABORDAGEM DO TEMA SAÚDE - TRANSTORNOS ALIMENTARES - NAS
AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: Um Relato de Experiência Docente

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Examinadora do Curso de Graduação em Educação Física da Faculdade do Futuro, como requisito parcial para obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientadora: Profa. Dra Ana Paula Bernardi Portilho.

MANHUAÇU

2022

João Kleber Braga de Souza

Victória Marcelino Gomes

**A ABORDAGEM DO TEMA SAÚDE - TRANSTORNOS ALIMENTARES - NAS
AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: Um Relato de Experiência Docente**

BANCA EXAMINADORA:

Profa. Dra. Ana Paula Bernardi Portilho

Presidente orientador

Prof. Me. Wanderson do Amaral Portilho

1º Examinador

Prof. Esp. Renato Knupp Furtado

2º Examinador

Aprovado em _____ / _____ / _____

MANHUAÇU

2022

**A ABORDAGEM DO TEMA SAÚDE - TRANSTORNOS ALIMENTARES - NAS
AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: Um Relato de Experiência Docente**

**THE APPROACH TO THE THEME HEALTH - EATING DISORDERS - IN
PHYSICAL EDUCATION CLASSES: A Teaching Experience Report**

Resumo

Objetivo: Descrever experiências durante o estágio em Educação Física Escolar (EFE), demonstrar a importância da abordagem da saúde nas aulas, auxiliando na prevenção de transtornos alimentares. **Método:** Foram coletados dados sobre a abordagem de transtornos alimentares na EFE, foram desenvolvidas metodologias ativas e um material didático para aplicação em uma escola de Manhuaçu/MG. **Resultados:** O número de adolescentes que buscam por padrões físicos aumentou, preocupando profissionais da saúde e do desporto. As metodologias e materiais foram criados e aplicados. **Conclusão:** As aulas proporcionaram autonomia e interesse na busca do conhecimento através dos materiais aplicados. Educar para saúde possibilita propostas que a promovam na escola.

Descritores: Educação Física Escolar; Saúde; Transtornos alimentares; Atividade física; Adolescentes.

Abstract

Objective: To describe experiences during the internship in School Physical Education (EFE), to demonstrate the importance of approaching health in classes, helping to prevent eating disorders. **Method:** Data were collected on the approach to eating disorders in the EFE, active methodologies and didactic material were developed for application in a school in Manhuaçu/MG. **Results:** The number of adolescents looking for physical standards has increased, worrying health and sports professionals. Methodologies and materials were created and applied. **Conclusion:** The classes provided autonomy and interest in the search for knowledge through the applied materials. Educating for health enables proposals that promote it at school.

Descriptors: School Physical Education; Health; Eating Disorders; Physical activity; Teenagers.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
2 MÉTODO.....	7
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO	8
3.1 Breve contexto: Transtornos Alimentares e Educação Física Escolar.....	8
3.2 Relato da Experiência Docente.....	10
4 CONCLUSÃO.....	15
REFERÊNCIAS	16

1 INTRODUÇÃO

Na Educação Física Escolar (EFE) o termo saúde tem sido caracterizado dentro de concepções vagas, com uma visão engessada de um corpo saudável, visto que a maior ênfase nas aulas de EFE são os esportes competitivos. Na tentativa de uma “desconstrução” desse modelo, o professor passa a atuar em segundo plano no processo de ensino, apenas educando o físico, carente no conjunto de conteúdo para a contribuição de um contexto educacional mais amplo, podendo acarretar a carência de uma visão didática-pedagógica (GUEDES, 1999). Seguindo o pensamento de Guedes (1999), em outras épocas a EFE já foi direcionada à promoção da saúde, mas com a ideia de praticar exercícios físicos sem nenhuma preocupação com a formação educacional.

O Currículo Referência de Minas Gerais (MINAS GERAIS, 2022), na Educação Básica para o ensino da Educação Física, especificamente no Ensino Fundamental II traz, a partir das competências, a necessidade da abordagem do tema saúde nas aulas, devendo ser tratadas de maneira transversal e em conjunto de aulas permeando o planejamento docente. A formação dos educandos direcionada à manutenção e à preservação da saúde é ainda reconhecida como algo bem pouco relevante em nossa estrutura de ensino (GUEDES, 1999).

É importante se atentar que o tema saúde seja abordado nas aulas de educação física de maneira a agregar aos alunos conhecimentos para que sejam educados em saúde, para a realização de atividades com intuito de promover saúde, ou seja, planejar atividades que levem um grupo de indivíduos a ter certo tipo de comportamento mediante a determinado assunto (POWELL et al., 1991).

Por sua vez, de acordo com Bragrishevsky, Palma e Estevão (2003, p. 29), educar em saúde se dá por:

á recepção e compreensão das mensagens dos programas; à compreensão da saúde como um direito; á valorização de conhecimentos, práticas ou comportamentos saudáveis ou não; á problematização e facilitação de discussões; ao desenvolvimento da autonomia de pensamento; á reelaboração dos conhecimentos de modo a conformar valores, habilidades e práticas consideradas saudáveis.

Segundo Duarte (2018, p. 06), a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu saúde como “um estado de completo de bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença”, e de acordo com a Constituição Federal (BRASIL, 1988), artigo 196, não se fala muito sobre o conceito de saúde, mas diz que: “A saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de

doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para a promoção, proteção e recuperação”.

Sabe-se que alimentar-se é um comportamento e hábito diário necessário a sobrevivência, e para nós seres humanos possui finalidades psicológicas, sociais e culturais de extrema importância (WARDLAW; SMITH, 2013). Ao decorrer do dia, nos encontramos em estado vulnerável ao bombardeio das mídias (televisão, redes sociais, revistas, etc.) por figuras que dizem representar o “corpo ideal”, na maioria das vezes, imagens esbeltas e jovens aparentemente incapazes de envelhecer, tornando as vezes inevitável a não comparação pessoal com tais padrões impostos.

Wardlaw e Smith (2013) consideram que essa situação da mídia sobre o corpo ideal e comportamentos específicos sobre a alimentação, não surpreendem que algumas pessoas evoluam das respostas típicas à fome e à saciedade para comportamentos obsessivos que visam perder peso e colaboram para a evolução de possíveis transtornos alimentares, como a Bulimia e a Anorexia Nervosa. Estima-se que 95% dos casos de anorexia nervosa atingem principalmente o público de sexo feminino e populações jovens de ambos os sexos, com faixa etária entre 14 e 17 anos, em alguns casos podendo surgir aos 10 ou 11 anos de idade (SCHMIDT; MATA, 2008).

O transtorno alimentar pode ser caracterizado “como uma alteração leve e de curto prazo no padrão alimentar em resposta a algum acontecimento estressante, doença ou mesmo ao desejo de modificar o perfil da dieta por várias razões de saúde ou de aparência física” (WARDLAW; SMITH, 2013, p. 469).

Santos (2021), afirma que tem aumentado o número de adolescentes que buscam por um padrão de corpo ideal, causando certa preocupação em profissionais da área da saúde e do esporte, e ao mesmo tempo aponta a necessidade aparente de que o profissional de Educação Física forneça conhecimentos necessários para que o aluno compreenda a prática do exercício físico e seus benefícios assim como os prejuízos do excesso de tal prática para obtenção do padrão de corpo ideal.

Diante disto, o objetivo do presente trabalho foi descrever nossa experiência durante o estágio na disciplina de Estágio Supervisionado em Educação Física Escolar III, do curso de Educação Física, pela Faculdade do Futuro (FAF), bem como problematiza a importância da tematização da saúde nas aulas de educação física e como ela pode auxiliar na prevenção a transtornos alimentares que acometem principalmente adolescentes em idade escolar, para assim potencializar a adoção de hábitos saudáveis dentro e fora do ambiente escolar.

2 MÉTODO

O presente trabalho trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, realizado a partir da vivência discente como estagiários da disciplina de Estágio Supervisionado em Educação Física Escolar III, ofertado aos discentes do 8º período do curso de graduação em Educação Física, para habilitação em licenciatura pela FAF. Tal experiência ocorreu no município de Manhuaçu/MG no período de setembro a dezembro de 2022, correspondendo ao semestre 2022.2.

Sendo um relato de experiência, inicialmente, definimos uma fundamentação teórica para embasar, tanto o referencial acerca dos Transtorno Alimentares, quanto o exercício da docência experienciado pelos acadêmicos. Para fundamentação teórica, foram consultados dados entre o período dos anos 1991 a 2022, com obtenção de material bibliográfico através da plataforma Google Acadêmico e Scielo, utilizando os descritores “Educação Física Escolar; Saúde; Transtornos alimentares; Atividade física; Adolescentes”. De 32 artigos selecionados, foram utilizados nesta pesquisa o total de 26 artigos, seguindo critérios de atualidade, língua vernácula e relevância da publicação para a seleção.

Num segundo momento, aconteceu o planejamento de um conjunto de 3 aulas (Apêndice 1) com base na Unidade Temática de Ginástica do CRMG, seguindo os conceitos da habilidade EF89EF08P8, que propõe “compreender as transformações históricas dos padrões de desempenho, saúde e beleza, avaliando a relação das diferentes mídias nesses processos” (MINAS GERAIS, 2022, p. 613). Também foi criado um material didático em forma de jogo de tabuleiro para a tematização da saúde, seguindo a mesma competência do Currículo Regional. Ambos foram aplicados na Escola Estadual de Manhuaçu (EEM), sob supervisão da professora regente.

O material didático foi elaborado em formato de jogo de tabuleiro chamado “Corrida Mista” (Apêndice 2). Trata-se de um jogo de trilha onde poderão jogar até 04 alunos por vez, cada um representado por um bonequinho. Um jogador por vez terá de jogar o dado e andar o número de casas correspondentes ao número que sairá no dado. As casas terão desafios ao longo do caminho que será percorrido, assim como casas solicitando que retirem uma carta, estas apresentando conteúdos e curiosidades sobre os assuntos tratados nas aulas elaboradas (saúde, bulimia, anorexia nervosa e exercícios físicos), os alunos tiveram de ler em voz alta a curiosidade que a carta apresentar e resolver desafios durante a partida.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Breve contexto: Transtornos Alimentares e Educação Física Escolar

Segundo a OMS, a adolescência é compreendida das idades entre 10 a 19 anos, sendo a pré-adolescência dos 10 aos 14, adolescências dos 15 aos 19 anos, e consiste em período de busca à identidade, ocorrendo uma série de transformações biológicas e psicossociais que ocorrem de maneira simultânea e paralela, que passa a refletir no desenvolvimento afetivo-emocional (DUNKER et al., 2009).

Scherer et al. (2010), ressalta que pesquisas recentes relevam índices de insatisfação corporal cada vez mais altos entre os adolescentes, sendo a maior parte do sexo feminino. Este cenário tem sido identificado como o principal aliado aos transtornos alimentares, como os citados acima. Estes casos têm se tornado cada vez mais preocupantes no que diz respeito a saúde pública, visto que a maior incidência ocorre na adolescência.

Bomfim et al. (2017) relata em seu estudo que é principalmente durante a adolescência que a insatisfação corporal se torna um problema grave, e esse processo de não aceitação ao próprio corpo além de desencadear episódios de anorexia e bulimia que levam o adolescente a problemas como desnutrição e descalcificação dentária, o sedentarismo e obesidade também são fatores de risco nessa fase. Sabe-se que o corpo humano passou por diferentes momentos da história, em que diferentes culturas e tradições ditaram o modelo de “corpo ideal” como não se difere da situação atual. Nos dias atuais a sociedade e a mídia, um veículo de informação muito utilizado por jovens em idade escolar, ainda ditam o padrão e a estética a ser seguida (SOUZA, 2018). No estudo de Salomão et al., 2021 mostra que transtornos alimentares atingem até 4% da população e apresentam alto índice de mortalidade, além de apontar a anorexia e bulimia com riscos de prevalência maiores para o público feminino, e o transtorno dismórfico corporal, vigorexia maior para homens, que consiste na obsessão por hipertrofia muscular e baixo índice de gordura corporal.

A anorexia nervosa se trata de um transtorno alimentar, caracteriza-se pelo medo intenso e recorrente de ganhar peso ainda que o indivíduo se encontre em situação de magreza extrema, estando bem abaixo do peso considerado ideal em relação a seu peso/altura. Essa condição atinge principalmente mulheres jovens (MOREIRA, 2014). Alvarenga, 1997 alerta que a doença geralmente parte de início um jejum progressivo ou dietas com alimentos de baixas porcentagens de calóricas.

Moreira (2014) traz a estimativa que 40% a 80% dos indivíduos que passam pela a anorexia praticam exercícios com o objetivo de perder peso, isso contribui para um círculo vicioso da doença, que muitas vezes os levem a lesões até mesmo permanentes.

Já a bulimia nervosa pode ser caracteriza pela ingestão intensificada de alimentos, nem sempre sendo com objetivo de saciar a fome, as vezes como válvula de escape a situações emocionais como o estresse, e a partir disso faz com que logo em seguida o indivíduo se sinta culpado por essa ingestão descontrolada, e o medo de engordar acaba levando-o ao vômito induzido, ao uso de laxantes e diuréticos para evitar o aumento de peso. Ao contrário da anorexia nervosa, a bulimia não torna a maioria dos bulímicos em situação de magreza extrema, acontece frequentemente de o indivíduo permanecer próximo ou acima de seu peso normal, isso faz com que ela seja mais difícil de ser percebida por terceiros (SANTOS, 2017).

Kawashima e Moreira (2018) apontam, no que diz respeito a atuação do professor de educação física, cabe a este mediar discussões sobre o corpo midiático, levar conhecimento necessário sobre o que se trata os transtornos alimentares; levar o jovem e adolescente a educação em saúde e a compreensão destes temas, para que a partir disso ele crie autonomia para lidar com essas questões no meio em que se encontra inserido.

Visto que, por motivos de jovens e adolescentes em idade escolar quase nunca apresentarem sintomas de doenças degenerativas, pouco tem sido investido na formação escolar destes discentes no que diz respeito à adoção de hábitos de vida saudáveis, como uma medida a prevenir o aparecimento ou desenvolvimento dessas doenças. Pois a ausência de sintomas não significa não estarem expostos a esses fatores de risco futuramente, deixando-os vulneráveis à morbidez (GUEDES, 1999).

Balan et al. (2012, apud SEVERINO; SILVA, 2014), afirmam a ideia de que a EFE é capaz de possibilitar aos alunos uma junção de conteúdos entre as práticas do cotidiano e um pensamento crítico envolto, capaz de despertar autonomia aos discentes levando-os a buscar meios de se manter ativo fisicamente em busca de qualidade de vida. Contudo, fica evidente que as aulas de educação física não devem se limitar apenas aos desportos e metodologias práticas, mas sim usufruir do leque de possibilidades expostos pelo CRMG, unindo conteúdo teórico ao prático, possibilitando ao aluno vivencias que somente a EFE pode oportunizá-lo (SEVERINO; SILVA, 2014).

Na Educação Física há possibilidades didáticas das ações que estão concebidas a partir de abordagens, entre ela a Saúde renovada, onde, “A Saúde Renovada é uma abordagem que estabelece relações com a área da saúde em seus limites, avanços e desafio” (PINTO ET AL., 2019, p. 199). Como consequência ao resultado positivo adquirido pela escola ao contrapor o

modelo tradicional de ensino, surge uma grande validação no discurso da cultura corporal de movimento e da educação física para a importância de um modelo de vida ativo para a população (DARIDO, 2003).

De acordo com Neira (2007, p. 72):

“A Educação Física deve garantir ao educando o acesso à cultura corporal historicamente acumulada por meio da experimentação das variadas formas com as quais ela se apresenta na sociedade; proporcionar o espaço para análise e interpretação dos motivos que levaram determinados conhecimentos acerca das práticas corporais à atual condição privilegiada ou não, como também refletir sobre os saberes alusivos à corporeidade veiculados pelos meios de comunicação de massa [...]”.

3.2 Relato da Experiência Docente

A Escola Estadual de Manhuaçu (ex-Polivalente), é uma rede de ensino regular da educação básica que atende jovens e adolescentes escolares, do 6º ano do ensino fundamental II ao 3º ano do ensino médio e oferece também a Educação de Jovens e Adultos (EJA) no turno noturno. A escola está localizada na cidade de Manhuaçu, Minas Gerais, no bairro Bom Pastor. Um bairro de classe média à classe média alta, porém o público atendido pela escola é constituído na sua grande maioria por jovens e adolescentes de periferia, vindos dos bairros vizinhos de classe média baixa, ou baixa.

A infraestrutura da escola colabora para o processo de ensino aprendizagem dos discentes, visto que ela conta com biblioteca, sala multimídia contendo computadores, datashow e espaço para palestras, quadra de esportes coberta, duas quadras para realização de esportes, área gramada para lazer, boa divisão de turmas nas salas de aula.

A partir do que foi exposto e com base no CRMG, desenvolvemos um conjunto de 3 aulas a serem aplicadas. Estas foram aplicadas para uma sala de 31 alunos do 8º ano do Ensino Fundamental II, com faixa etária entre 13 e 14 anos de idade, através da disciplina de Estágio Supervisionado III, do curso de Educação Física, sob a supervisão da professora regente.

Berbel (2011), destaca observações de que nos dias atuais, educadores identificam que somente informações transmitidas de forma tradicional aos alunos já não são tão eficientes, pois traz dificuldades ou atrasos quanto a possibilidade de interações mais dinâmicas com o conteúdo. Na tentativa de contrapor esse cenário, foi implementada na educação a utilização de metodologias ativas. Busca-se neste modelo de ensino-aprendizagem, metodologias para a ampliação do processo de aprendizado utilizando exemplos reais do cotidiano ou simulações, onde ocorre uma interação direta entre o educador

e o aluno, proporcionando maior eficiência no ensino-aprendizagem e o exercício da autonomia do discente, preparando-o para decisões em diferentes momentos da vida (BERBEL, 2011; GAROFALO, 2018). Diante desse pensamento, desenvolvemos o jogo Corrida Mista com o objetivo de proporcionar essa maior eficiência durante o processo de ensino-aprendizagem, visto a relevância do tema em questão o que possibilitou levá-lo de forma didática aos alunos.

Durante nossa vivência no estágio, foi possível construir uma relação interpessoal agradável com os discentes, com isso sentiam-se mais à vontade para nos abordarem quanto ao esclarecimento de dúvidas, isto possibilitou o bom desenvolvimento das atividades durante o semestre. A primeira aula desenvolvida, teve como objetivo conhecer e identificar as transformações históricas dos padrões de desempenho, saúde e beleza, avaliando a relação das diferentes mídias nesses processos (Figura 1).



Figura 1: Aula ministrada aos alunos durante o estágio supervisionado, na sala multimídia da escola.
Fonte: Autores, 2022.

Os alunos realizaram as atividades conforme o esperado, durante a aula interagiram com perguntas e acontecimentos pessoais. A atividade proposta a eles consistiu na confecção de dois cartazes a partir de recortes de revistas e jornais, onde puderam expor suas visões de como enxergam os padrões de beleza impostos pelas mídias, e outro cartaz sobre como esses “padrões” realmente devem ser de acordo com a perspectiva vivenciada por estes no dia a dia (Figura 2). Durante a atividade os alunos questionaram a escassez de diversidade cultural e étnica racial nas revistas e jornais, além de relatos de alunos que restringiam a alimentação de maneira excessiva e outros que iam para a escola com faixas apertadas em volta da cintura para parecerem mais magros e destacar a silhueta.



Figura 2: a) Alunos durante a produção dos cartazes; b) Cartazes finalizados. Fonte: Autores, 2022.

A segunda aula aconteceu dois dias após a primeira e teve como objetivo conhecer os transtornos alimentares Anorexia e Bulimia, e compreender a importância da atividade física para a criação de hábitos saudáveis para melhor qualidade de vida. Utilizamos para esta aula a apresentação de vídeos, folheto (Apêndice 3) e o jogo de tabuleiro Corrida Mista (Figura 3), além da mediação de discussões sobre o tema durante a atividade.



Figura 3: Corrida Mista. a) Tabuleiro; b) Regras; c) Frente das cartas; d) Verso das cartas. Fonte: Autores, 2022.

Ao serem questionados se conheciam ou se já tinham ouvido falar sobre anorexia e bulimia, boa parte da turma já teria ouvido falar vagamente sobre pessoas que possuem esses transtornos alimentares. Ao decorrer desta aula também problematizamos a prática excessiva de exercício físico, principalmente para fins estéticos e alguns alunos relataram que após a prática do exercício físico em academias sem acompanhamento especializado e sem sistematização, sentiram dores intensas após a prática. Quando questionados sobre o propósito de tal prática, obtivemos respostas como “para ficar com o corpo sarado” ou “para ficar mais bonito”.

O jogo Corrida Mista roubou a atenção dos alunos do início ao fim da aula, eles se sentiram à vontade para realizar os desafios das cartas individualmente e em duplas (Figura 4), propuseram atividades aos outros colegas quando em posse da carta coringa, que dá o “poder” ao aluno de escolher a atividade realizada naquele momento (ex: pular corda dupla durante 30 segundos). Ao final da aula, os alunos conseguiriam conhecer melhor as características de tais transtornos alimentares assim como diferenciá-los e compreender os benefícios da atividade física, além de problematizar a prática excessiva de exercícios.



Figura 4: Alunos do 8º ano participando da atividade Corrida Mista. Fonte: Autores, 2022.

Para a terceira aula realizamos a dinâmica Torta na Cara (Figura 5), que teve com objetivo identificar as características dos transtornos alimentares (anorexia e bulimia) e a prática da atividade física como um meio para a prevenção destes transtornos. Para isso utilizamos perguntas (Apêndice 4) sobre os assuntos tratados nas aulas anteriores (saúde, exercícios físicos, bulimia, anorexia), para testar os novos conhecimentos adquiridos pelos alunos sobre as questões tratadas. A dinâmica não teve cunho competitivo, mas sim afins de fixação dos conteúdos propostos anteriormente.



Figura 5: Alunos e estagiários durante a atividade Torta na Cara. Fonte: Autores, 2022.

Os alunos responderam de forma positiva a superarem nossas expectativas. Notamos que além da diversão proposta pela dinâmica, ficou evidente a fixação do conteúdo durante esse processo de ensino-aprendizagem, mediante ao nível de participação entre a primeira aula apresentada neste estudo até o momento atual. Os discentes conseguiram responder positivamente a maior parte das perguntas feitas durante a dinâmica, e nos casos em que houveram alunos com dificuldades para respostas, conseguimos visualiza-los na tentativa de ajudar os colegas com as alternativas corretas, orientando com dicas e mímicas. Ao final da aula, em conversa com os alunos foi possível identificar que eles conseguiram associar com êxito o conjunto de aulas, destacaram os benefícios se manter ativo para construir uma boa qualidade de vida.

Observamos que as aulas despertaram bastante interesse aos discentes, até mesmo aos alunos com características mais dispersas aos conteúdos, visto que o método de ensino aplicado chamou atenção por ser diferente ao método tradicional que é aplicado com mais frequência, além de necessitarem dos conhecimentos adquiridos para completarem as atividades, isso fez com que eles buscassem o conhecimento através do jogo Corrida Mista, dos cartazes produzidos na primeira aula e viessem até nós com questionamentos sobre o assunto.

Como resultado disso, ressaltamos a importância de trabalhar com metodologias de intervenção relacionados a saúde e a transtornos alimentares, não só a anorexia e bulimia, mas como em temas sobre obesidade e sedentarismo, principalmente para o público de crianças e adolescentes, pois através de dinâmicas simples torna-se possível incentivá-los e conscientizá-los sobre os hábitos alimentares mais saudáveis juntamente com a prática de exercícios físicos podem colaborar para a saúde em seu aspecto como um todo.

4 CONCLUSÃO

Contudo, fica evidente o papel do profissional de educação física como protagonista em relação a educação para saúde no âmbito escolar, levar um conjunto de conteúdos necessários para que os alunos possam compreender os benefícios de se adaptar a um modelo de vida saudável e o porquê de adotar esses hábitos. Levar novas vivências aos discentes para que através da educação para saúde surjam possibilidades de levar propostas que promovam saúde dentro do ambiente escolar através da disciplina, de maneira didática e dinâmica, a partir da união teoria e prática.

A princípio encontramos desafios quanto ao uso das metodologias ativas durante as aulas, pois houve um leve estranhamento dos alunos no início das atividades gerando desconforto aos mesmos, visto que, uma vez que estes se encontram habituados ao modelo tradicional de ensino com enfoque nos esportes competitivos, grande parcela da turma desenvolve interesse por essas práticas, mas esse estranhamento inicial logo foi se desfazendo a medida que eles entendiam o sentido de o porque da realização das atividades. Não encontramos dificuldades para a realização das aulas em relação a espaços, pois a infraestrutura da escola colaborou para que a experiência acontecesse de forma plena, além de contarmos com o apoio do corpo docente, especialmente da professora regente.

Ressaltamos a importância das experiências no estágio para formação dos professores, pois é a partir dela conseguimos alcançar autonomia para aliar os conhecimentos teóricos a prática docente. Através do estágio, conseguimos observar e reforçamos a necessidade de promover situações em que o aluno possa refletir sobre a realidade onde está inserido para que ele seja capaz de problematizar sobre a totalidade dos conteúdos, para isso o professor de educação física irá além de apenas transmitir conteúdos, mas educar para saúde e assim conscientizar os discentes sobre aspectos que contribuirão para a melhoria da sua qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- ALVARENGA, M.S. Anorexia nervosa e bulimia nervosa: aspectos nutricionais. Curso Interunidades, Universidade de São Paulo. São Paulo, 1997.
- BAGRICHEVSKY, M.; PALMA, A.; ESTEVÃO, A. (org.). A saúde em debate na educação física: considerações teóricas acerca das questões relacionadas à promoção da saúde. Blumenau- SC. 2003.
- BALAN, V., MARINESCU, G.; TICALA, L.; SHAAO, M. Physical education longlife learning factor. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, Amsterdã, v. 46, 2012.
- BERBEL, N. A. N. **As metodologias ativas e a promoção da autonomia de estudantes**. Semina: Ciências Sociais e Humanas, Londrina, v. 32, n. 1, p. 25-40, 2011.
- BOMFIM, G. F. ET AL. Educação em saúde: a percepção da imagem corporal, hábitos alimentares e práticas físicas em adolescentes escolares de Sinop-MT. **Revista Corixo de Extensão Universitária**, Cuiabá, MT, n. 6, 2018. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corixo/article/view/6863>. Acesso em: 02 nov. 2022.
- BRASIL. Constituição (1988). Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1988.
- DARIDO, S. C. Educação física na escola: questões e reflexões. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.
- DARIDO, S. C. et al. Práticas corporais: educação física: 1º e 2º anos: manual do professor. São Paulo: Moderna, 2017.
- DUARTE, S. C. A Evolução da Saúde na Internet. *Revista Científica da Faculdade de Medicina de Campos*, v. 13, n. 2. 2018. Disponível em < <http://www.fmc.br/ojs/index.php/RCFMC/article/view/239/174>>. Acesso em 15 nov. 2022.
- DUNKER, K. L. L.; FERNANDES, C. P. B.; FILHO, D. C. Influência Do Nível Socioeconômico Sobre Comportamentos de Risco para Transtornos Alimentares em Adolescentes. *J Bras Psiquiatr*. 2009.
- GAROFALO, D. **Como as metodologias ativas favorecem o aprendizado**. Associação Nova Escola, 2018. Disponível em: < <https://novaescola.org.br/conteudo/11897/como-as-metodologias-ativas-favorecem-o-aprendizado> >. Acesso em 28/10/2022.
- GUEDES, P. D. Educação para a saúde mediante programas de Educação física Escolar. Junho/1999.
- SALOMÃO J. O. ET AL. Indícios de Transtornos Alimentares em Adolescentes. *Brazilian Journal of Health Review*. Curitiba, v.4, n.2. 2021. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/26528/21520>>. Acesso em: 15/11/2022.
- SANTOS, G. D. F. et al. Anorexia nervosa e bulimia nervosa: alterações bucais e importância do cirurgião-dentista na abordagem multiprofissional. **Revista de Odontologia da Universidade Cidade de São Paulo**. Belo Horizonte, v. 27, n. 1, 2017. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rpc/a/9FVpRS69MRbwMq89H74V6sK/?lang=pt>. Acesso em: 17 outubro de 2022

KAWASHIMA, L. B.; MOREIRA, E. C. O corpo na contemporaneidade: possíveis caminhos da Educação Física no Ensino Médio. *Comunicações*, Piracicaba, v. 25, n. 3, p. 325-339, setembro/dezembro 2018. Disponível em: < <https://www.metodista.br/revistas/revistas-unimep/index.php/comunicacoes/article/view/3346>>. Acesso em: 22 novembro de 2022.

MINAS GERAIS. **Currículo Referência de Minas Gerais**. Secretaria do Estado de Educação de Minas Gerais, SEE/MG, p, 613, 2018. Disponível em: <https://curriculoreferencia.educacao.mg.gov.br/>. Acesso em: 24 outubro de 2022.

MOREIRA, L. C. Anorexia nervosa e exercícios: questões éticas envolvendo profissionais de educação física. *Revista Bioética*. Volume 22; Nº 1. 2014.

NEIRA, M. G. *Ensino de Educação Física*. São Paulo: Thomson Learning. P. 79, 2007.

SANTOS, N. F. H. Bulimia em adolescentes praticantes de atividade física. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 6, p. e29110615874, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i6.15874. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/15874>. Acesso em: 19 nov. 2022.

PINTO A. G. A. et al. **Abordagens da Educação Física Escolar: da Teoria à Prática**. 1ª edição. Fortaleza, CE. p. 199, 2019.

POWELL, K. E.; KREUTER, M.W.; STEPHENS, T.; MARTI, B.; HEINEMANN, L. The dimensions of health promotion applied to physical activity. *Journal of Public Health Policy*. 1991.

SCHERER, F. C.; MARTINS, C. R.; PELEGRINI, A.; MATHEUS, S. C.; PETROSKI, E. L. **Imagem corporal em adolescentes: associação com a maturação sexual e sintomas de transtornos alimentares**. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/nCYP4tHGGsjWkGzJ5QSKDCw/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 10 novembro 2022.

SCHIMIDT, E.; DA MATA, G. F. **Anorexia Nervosa: uma Revisão**. *Fractal Revista de Psicologia*, Vol: 20 num 2. 387-400. Julho/dezembro. 2008.

SEVERINO, C. D.; SILVA, B. M. Educação Física Escolar e a Promoção da Saúde: Um Ponto de Vista. *Caderno de Educação Física e Esporte, Marechal Cândido Rondon*, v. 12, n. 2. Julho/dezembro 2014.

SOUZA, E. H. Reflexão sobre o corpo: a história da ideia de corpo, o corpo na escola e na Educação Física. **Atena – Repositório Digital da UFPE**. Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão, 2018. Disponível em: < https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/27566?locale=pt_BR> Acesso em: 22 novembro 2022.

WARDLAW, M. G.; SMIT, M. A. **Nutrição Contemporânea**. Catalogação na publicação: Ana Paula M. Magnus, p, 469. 2013.

APÊNDICES

Apêndice 1 – PLANOS DE AULA

1º Plano de aula

➤ **Tema da Aula:** Ginástica

➤ **Conteúdo:** Ginástica de conscientização corporal

➤ **Objetivo da aula:** Conhecer e identificar as transformações históricas dos padrões de desempenho, saúde e beleza, avaliando a relação das diferentes mídias nesses processos.

➤ **Procedimentos Metodológicos:**

O professor iniciará a aula apresentando aos alunos conhecimentos sobre as transformações históricas sobre os padrões de beleza, saúde e desempenho impostos pela sociedade e utilizará de vídeos e imagens durante a aula. Em seguida, os alunos formarão grupos e o professor distribuirá revistas e jornais de diferentes épocas para os grupos, onde eles terão de fazer recortes destacando sua própria visão sobre os padrões de saúde e beleza que a sociedade impõe através das mídias, e em segundo momento farão recortes de como visualizam esses “padrões” no próprio dia a dia. Enquanto os alunos estiverem realizando a atividade o professor será mediador de discussões sobre como esses padrões inatingíveis pela maioria da população podem influenciar negativamente, levando as vezes a distúrbios alimentares como a bulimia e a anorexia e seus sintomas mais comuns. Os alunos deverão colar estes recortes nas respectivas cartolinas disponibilizadas pelo professor. O professor também deixará a disposição, cola branca e tesouras sem ponta para a atividade. As cartolinas serão fixadas no mural da sala de aula.

➤ **Forma de Avaliação**

Os alunos serão avaliados durante todo o processo de aula, em sua compreensão sobre os conhecimentos adquiridos, levando em consideração as vivências que os alunos já possuem para a realização da atividade que será realizada.

2º Plano de aula

- **Tema da Aula:** Ginástica
- **Conteúdo:** Ginástica de conscientização corporal; saúde e qualidade de vida
- **Objetivo da aula:** Conhecer os transtornos alimentares (anorexia e bulimia) e compreender a importância da prática da atividade física para a criação de hábitos saudáveis e melhor qualidade de vida.
- **Procedimentos Metodológicos:**

O professor iniciará a aula na sala de vídeo da escola lembrando as atividades da aula anterior. Abordará o tema bulimia e anorexia nervosa e como atividade física pode auxiliar no combate a esses transtornos alimentares. Após esse primeiro momento, o professor utilizará de material didático de autoria própria chamado Corrida Mista, que se trata de um jogo de trilha em tabuleiro, onde jogarão até 4 alunos por vez, cada um representado por um bonequinho. Um jogador por vez terá de jogar o dado e andar o número de casas correspondentes ao número que sair no dado, as casas terão desafios e prendas ao longo do caminho que será percorrido, assim como casas solicitando que retirem uma carta, estas cartas terão curiosidades sobre os assuntos tratados nas aulas anteriores e na aula em questão (saúde, exercícios físicos, bulimia, anorexia) os alunos terão de ler em voz alta a curiosidade que a carta apresentar, e resolver desafios durante a partida. O jogo terá como objetivo conscientizar os alunos sobre os temas tratados em aula, afim de que eles compreendam a importância da prática da atividade física para a criação de hábitos saudáveis e melhor qualidade de vida.
- **Forma de Avaliação**

Os alunos serão avaliados durante todo o processo de aula, em sua compreensão sobre os conhecimentos adquiridos, levando em consideração as vivências que os alunos já possuem, assim como as que adquiriram nas aulas anteriores para a realização da atividade que será realizada.

3º Plano de aula

➤ **Tema da Aula:** Ginástica

➤ **Conteúdo:** Ginástica de conscientização corporal; saúde e qualidade de vida

➤ **Objetivo da aula:** Identificar as características dos transtornos alimentares (anorexia nervosa e bulimia) e a prática da atividade física como um meio para a prevenção destes transtornos.

➤ **Procedimentos Metodológicos:**

O professor iniciará a aula relembrando os conteúdos das aulas anteriores. Anteriormente os alunos foram avisados sobre a dinâmica desta aula para que viessem preparados, pois acontecerá a dinâmica em formato de quiz, o Torta na Cara. A partir dos conhecimentos adquiridos pelos alunos nas aulas anteriores, o professor formulou perguntas sobre os temas que foram tratados. Um de frente para outro, o professor fará a pergunta de maneira aleatória e o aluno a tocar primeiro no botão responderá à pergunta, em caso de acerto este terá o poder de dar a “tortada” em seu adversário, caso a resposta esteja errada o aluno oposto terá poder da “tortada”. A dinâmica não terá objetivo competitivo, mas sim afins de fixação dos conteúdos propostos anteriormente.

➤ **Forma de Avaliação:**

Os alunos serão avaliados durante todo o processo de aula, na participação das atividades e como se sairão durante a dinâmica para identificar e reconhecer a prática do exercício como uma ferramenta para a melhoria da qualidade de vida.

Apêndice 2 – JOGO CORRIDA MISTA

Tabuleiro:



Regras e Carta (frente e verso):

Corrida Mista

- 3** Retire uma carta
- 5** Alerta de sedentarismo : Faça 5 polichinelos
- 8** Volte uma casa
- 10** Retire uma carta
- 12** Hidrate-se: beba água e siga em frente
- 13** Retire uma carta
- 17** Alerta de sedentarismo : realize 10 embaixadinhas
- 20** Volte uma casa
- 22** Retire uma carta
- 25** Hidrate-se: beba água e avance 2 casas
- 28** Retire uma carta
- 30** Volte uma casa
- 32** Retire uma carta
- 35** Alerta de sedentarismo : pule corda durante 30 segundos
- 40** Retire uma carta
- 43** Alerta de sedentarismo : Gire o bambolé durante 30 segundos
- 46** Volte uma casa
- 49** Retire uma carta

PERGUNTA
A qual transtorno a imagem se refere?

Acertou?! Avance 1 Casa sem sofrer penalidades

Corrida Mista

Apêndice 3 – Folheto

saúde nas aulas de educação física

transtornos alimentares





#1 Saúde 

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 1995) definiu saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”.

#2 Atividade física x exercício físico 

Atividade física é qualquer movimento corporal que promove um gasto energético maior do que se o corpo estivesse em repouso. Já o exercício físico é uma atividade física mais planejada e estruturada de acordo com um objetivo.



#3 Quantos minutos Precisa Para ser considerado ativo fisicamente? 

A OMS classifica que, para que o indivíduo não seja considerado sedentário, são necessários 150 minutos de atividades físicas semanais.

transtornos alimentares

Transtornos alimentares descrevem doenças que são caracterizadas por hábitos alimentares irregulares e sofrimento grave ou preocupação com o peso ou a forma do corpo. Dois transtornos bem recorrentes principalmente em adolescente são a anorexia nervosa e a bulimia.

#4 

#5 Anorexia nervosa / bulimia

Anorexia: Essa doença faz com que o paciente se perceba com excesso de peso. A percepção ocorre mesmo quando ele está abaixo do ideal, o que gera abuso de laxantes, diuréticos e atividades físicas para conter o ganho de gordura.



Bulimia: Esse distúrbio faz com que a pessoa coma grandes volumes de comida e, após a ingestão, provoque vômitos para expelir tudo o que foi parar no estômago. Também é comum o uso de diuréticos e laxantes, bem como a prática exagerada de exercícios físicos para manter o corpo magro.



#6 Hábitos saudáveis 

Manter hábitos saudáveis é benéfico tanto para a saúde física quanto para a saúde mental, além de melhorar a autoestima e amenizar a depressão e a ansiedade, contribuindo para fortalecer o organismo e reduzir o risco de doenças.

Apêndice 4 - Questões propostas na dinâmica Torta na Cara

*R = Resposta esperada

- 1- Se alimentar e logo em seguida vomitar, é um sintoma de qual transtorno alimentar?**
R: bulimia.
- 2- Qual destes é um sintoma comum da anorexia?**
R: magreza extrema.
- 3- Cite dois benefícios da prática de exercício físico.**
R: promoção de crescimento; melhora do desenvolvimento motor; benefício cardiovascular; aumento da massa óssea; aumento da força e massa muscular.
- 4- Cite duas doenças que podem ser causadas pela má alimentação e falta de atividade física.**
R: diabetes, hipertensão, anorexia, bulimia.
- 5- Cite dois transtornos alimentares que afetam principalmente adolescentes em idade escolar.**
R: bulimia e anorexia nervosa.
- 6- Perca de peso, depressão e desidratação é um sintoma de qual transtorno alimentar?**
R: anorexia nervosa.
- 7- Quais os riscos da prática de exercício em excesso ou sem acompanhamento?**
R: Lesões e dores musculares.
- 8- Quantos minutos a OMS considera para que o indivíduo não seja sedentário?**
R: 150 min
- 9- Hábitos alimentares saudáveis na adolescência, conseqüentemente colaboram para?**
R: Prevenção de danos futuros (transtornos alimentares, diabetes, hipertensão).
- 10- De acordo com as aulas anteriores, a anorexia nervosa é mais comum em adolescentes do sexo?**
R: Feminino
- 11- A OMS define Saúde como?**
R: completo bem-estar físico, mental e social
- 12- Quais as diferenças entre atividade física e exercício físico?**
R: Atividade física: quaisquer atividades do dia a dia sem sistematização; exercícios físicos: atividades físicas sistematizadas.